HBBL

HANDBALL BORMES LE LAVANDOU

CAHIER D'ENTRAINEMENT

Une base: la confiance

La confiance est l'élément sur lequel repose le partenariat entre le club, les entraîneurs les sportifs. Elle est réciproque et concerne aussi bien les ressources humaines et financières investies que la qualité du travail fourni par les différents partenaires, qualité qui se traduit par un enseignement sportif ciblé destiné aux enfants et aux jeunes et une formation des moniteurs axée sur les besoins.

Un but: la qualité

Le but visé ne consiste pas simplement à enseigner le sport, mais à l'enseigner conformément à certains critères de qualité. Ces critères exigent que l'enseignement soit planifié, préparé, réalisé et évalué par les entraîneurs eux-mêmes soigneusement encadrés et soutenus par le responsable technique.

Un instrument: le cahier d'entraînement

Le cahier d'entraînement permet aux entraîneurs de consigner les principales données (quoi, quand, où, sous quelle direction) de leur offre sportive. Il favorise la mise en pratique des savoirs faires acquis dans les cours de formation continue ou auprès de responsable technique.
Disponible sous forme de document papier, cet instrument de planification peu aussi être récupérer par informatique auprès du responsable technique.
Au moins un cahier d'entraînement et un contrôle de présence doivent être tenus pour chaque sportif reconnu. Les deux documents doivent être conservés pendant trois ans et présentés à la demande de l'instance de contrôle compétente.
Pour proposer un enseignement sportif de qualité, il faut en outre planifier les séances d'entraînement sous la forme qui convient (planification hebdomadaire, planification d'une leçon).
Soigneusement tenus, ces instruments de planification permettent de proposer des séances de qualité et facilitent la tâche de soutien du coach.

FORMATION DU JEUNE JOUEUR

1. Introduction

Ce document est un guide d'entraînement à l'attention des différents entraîneurs du club. Après une rapide étude de l'activité, ce dossier propose une approche de l'entraînement par des actions caractéristiques, et qui en aucun cas ne peut constituer une référence.

1.1 Pourquoi ce document ?

Ce document peut donc servir de support à tout entraîneur, la méthodologie décrite permettra à chacun de ne plus oublier un quelconque élément définissant l'entraînement.

A partir de ce travail, vous pourrez également appréhender la différence fondamentale de conception entre l'entraînement de la performance et la formation du joueur.

Ce document est donc un ouvrage didactique destiné à l'enseignement du handball. La démarche « clinicienne » proposée permet d'établir un projet de jeu, d'apprentissage individuel et un projet pédagogique nécessaire à une action efficace en matière d'entraînement.

1.2 Comment l'utiliser ?

L'utilisation de cet ouvrage permet de comprendre la marche à suivre, il s'agit en quelques sortes d'un mode d'emploi mais en aucun cas d'un livre de recettes. De plus, ce document n'a pas de valeur s'il n'est pas associé à une pratique de terrain, entraîner c'est d'abords intervenir, chaque effectif ayant sa propre réalité.

Il est donc impossible de définir un continuum de séances par catégorie d'âge sans risquer d'enfermer les joueurs dans un moule dont on ne peut présumer de sa cohérence.

2. L'activité Handball

2.1 Définition

Le handball est un jeu collectif, interpénétré, à caractère sportif, où chaque équipe est en situation continue d'opposition pour le gain du match.

Cette définition prend en compte tous les aspects du jeu, l'essence de l'activité :

- Le « jeu » rappelle au lecteur que le handball est une activité ludique et que son apprentissage ne peut ignorer les composantes du jeu.

- La notion de collectif fait référence à des études sur la dynamique de groupe, le concept d'équipe. Il est nécessaire de comprendre qu'une équipe est un ensemble cohérent d'individus animés d'une logique de progrès et de performances.

- Le terme interpénétré reprend les deux notions de fondamentales d'étagement et d'écartement, et par conséquent les notions de soutien et d'appui, de base avant et de base arrière…

- La notion de continuité doit être constamment présente, l'activité propose différentes phases d'affrontement enchaînées (attaque, repli, défense, montée de balle,…). Chacun de ces rapports de force doit être également étudié dans un souci de continuité.

- L'opposition, c'est l'étude de ces rapports de force, le handball ne peut être enseigné en dehors de ces phases d'affrontement !

- Pour finir, le « gain du match » représente la seule finalité de notre activité. Le progrès doit être pensé en fonction de ce seul but qui organise la pratique de tous.

2.2 Formation et/ou Performance :

En effet ces deux approches, bien que complémentaires, sont singulièrement différentes :

D'une part, la formation consiste à transformer le joueur en lui apportant des connaissances et des savoirs nouveaux.

Cette formation doit être la plus vaste et la plus ouverte possible, c'est-à-dire qu'il est important de faire expérimenter le plus possible de situations par le jeune joueur, ceci afin d'enrichir son comportement.

La formation c'est aussi stabiliser les différentes séquences d'une habilité, il s'agit de diminuer leur coût de recrutement, de les automatiser. C'est dans cette économie de la capacité de traitement que le joueur va trouver les ressources pour de nouvelles acquisitions.

Il s'agit en effet, de construire un environnement pour que le joueur puisse expérimenter, répéter, se représenter ses actes finalisés.

D'autre part, la performance réside dans l'utilisation à des fins de rendement, des différents savoirs du joueur. Il convient lors d'une telle approche de décharger également la capacité de traitement du joueur afin de lui permettre une prise d'information élargie sur le jeu.

Une pratique de performance nécessite donc une grande connaissance du jeu et par conséquent ne peut que succéder à une longue phase de formation.

Néanmoins, la performance s'apprend et ne peut être dissociée de la formation et vice versa, la différence est donc une question de priorité.

3. Entraîner

3.1 Une démarche

3.1.1 Faire un constat :

Faire un constat correspond à une observation méthodique des savoirs collectifs et individuels des joueurs. Il est fondamental de répéter tout ce que les joueurs connaissent plutôt que ce qu'ils ne savent pas faire ! (Ceci afin d'éviter un travail trop dispersé).

3.1.2 Etablir un diagnostic

Le diagnostic révèle les écarts à la normale. Il permet de situer le joueur dans un niveau de jeu déterminé et d'envisager le travail à accomplir pour atteindre le niveau de jeu normal (de référence), de la catégorie d'âge concernée.

3.1.3 Définir des objectifs :

Ceci en vue de donner du sens à la pratique, tout joueur s'il est averti du but à atteindre pourra mieux se représenter l'effort à fournir pour satisfaire à ses objectifs.

3.1.4 Réaliser un projet :

3.1.4.1 Un projet de jeu :

Il s'agit là, de concrétiser la marche à suivre pour passer d'un état initial de jeu, vers un état final, ceci en tenant compte de toutes les précédentes phases de la démarche.

3.1.4.2 Un projet de travail individuel :

L'approche du joueur doit être systématique, c'est à dire que le joueur doit être envisagé dans son intégralité biomécanique, bioénergétique, bio-informationnelle et bio-relationnelle.

Ce projet de formation individuel doit être le plus riche possible tout en restant à la portée du joueur, il doit être finalisé et expliqué au joueur avec des mots clairs et simples.

3.1.4.3 Un projet pédagogique :

Le projet pédagogique est la façon de prévoir sa propre intervention en fonction de la réalité du groupe, de chaque joueur et de l'objet à enseigner, ceci afin d'être le plus efficace possible tout en respectant ses objectifs.

3.2 Planifier :

Une bonne planification permet de limiter au maximum les imprévus qui bouleversent une saison. Elle permet également d'établir un plan de roulement de l'effectif de compétition, ceci afin de ne jamais faire d'exclus.

L'action de planifier est donc indispensable et un retour permanent sur ces prévisions reste obligatoire…. Cette planification doit présenter une double cohérence verticale (les différents paramètres à prendre en compte) et horizontale (le calendrier).

3.2.1 Prendre en compte la compétition

En fonction des objectifs avoués, il convient de définir une hiérarchisation de l'importance des rencontres. Il est important de repérer les périodes de non - compétition où la charge de travail peut être considérablement augmentée. Ceci pour éviter aux joueurs de surcharger leur calendrier de compétition où le repos devient un facteur de performance !

Cette hiérarchisation permet également de gérer de façon rationnelle la rotation de l'effectif sur la totalité du calendrier.

3.2.2 Prendre en compte les structures du club :

Une planification qui ignore les réalités « environnementales » ne serait que pure utopie, le travail ainsi fourni ne pourrait que répondre qu'à des fantasmes et non à des objectifs méthodiquement définis.

Ces réalités sont toutes les conditions accompagnant chaque joueur dans la structure où il évolue (disponibilité tant physique que psychologique, installations, matériel, médias…).

Il faut comprendre que le joueur puisse être responsabilisé, autonome dans la gestion de sa pratique. Mais la performance exige une énorme part d'assistanat, ceci afin de décharger le joueur et le rendre ainsi disponible pour le jeu et sa finalité : la gagne !

3.2.3. Quels sont les paramètres à estimer :

Tous les paramètres suivants constituent les différents paramètres verticaux à prendre en compte dans la construction d'une planification.

Il est bien évident que tous ne peuvent être pris en compte dans le cadre d'une pratique n'excédant pas un entraînement quotidien. Il conviendra alors à chacun de définir des priorités en fonction du constat initial effectué sur l'équipe et ses objectifs.

3.2.3.1. Technico - Tactique Offensif Collectif :

Il s'agit là des différentes phases du jeu en attaque que l'on veut apprendre ou faire automatiser par le collectif et donc par les joueurs qui le constituent.

3.2.3.2. Technico – Tactique Offensif Individuel :

Ici, il s'agit des qualités que requièrent les diverses phases de jeu offensives précédemment citées. Ces qualités peuvent être des capacités ou des habilités individuelles, elles sont forcément spécifiques de chacun et en aucun cas ne pourraient faire l'objet d'un enseignement non personnalisé.

3.2.3.3. Technico – Tactique Défensif Collectif :

Ce paragraphe regroupe toutes les phases de jeu défensives qui organiseront les joueurs et qu'ils devront connaître et automatiser.

3.2.3.4. Technico – Tactique Défensif Individuel :

Nous retrouvons là toutes les qualités en termes de capacités ou d'habilités que chaque joueur devra personnellement avoir pour satisfaire aux phases précédemment citées.

3.2.3.5. Physiologie de l'effort :

Nous trouvons dans ce paragraphe un domaine complexe que tout entraîneur doit maitriser pour construire ses séances. Ces règles de préparation physique sont aujourd'hui suffisamment définies pour permettre à chacun d'éviter des erreurs dont les conséquences pourraient être dangereuses.

3.2.3.6. Développement des capacités de forces :

La force se différencie en plusieurs qualités distinctes comme la force-vitesse (puissance), la force pure et la force-endurance, pour les principales.

3.2.3.7. Socio – Psychologie du Joueur :

Il s'agit là d'un domaine fondamental pour une pratique de performance, en effet les joueurs doivent impérativement être conscients de leur potentiel et de leur rôle dans le collectif.

Pour une pratique moins intensive il convient de savoir que l'apprentissage déstabilise le joueur et peut occasionner une chute momentanée de la performance. Voilà une explication pour admettre que le travail hors-période de compétition est un atout pour la performance !

3.2.4. Les Paramètres Facultatifs :

Ces paramètres ne concernent que la pratique professionnelle mais peuvent apporter un aperçu de la distance qui vous sépare d'un tel niveau de pratique et par conséquent des divers champs scientifiques à explorer pour y parvenir (si tel est votre ambition) !

3.2.4.1. La Récupération :

Il est fait référence, dans ce paragraphe, à toutes les techniques de massages, hydrothérapie, eutonie, relaxation, etc… et autres moyens favorisant la récupération musculaire et psychique des joueurs.

3.2.4.2. Diététique :

L'alimentation et tout ce que l'on appelle hygiène de vie sont également des paramètres pouvant prendre part dans une planification (les régimes scandinaves en sont un parfait exemple).

3.2.4.3. Soutien Médical :

Un joueur professionnel devient une « mécanique de précision » et à ce titre nécessite un contrôle médical pointu tant préventif que curatif.

3.3. Observer - Evaluer

L'observation est la clef de toute efficacité ! En effet, c'est à partir d'une observation minutieuse que le travail peut se construire mais on observe que ce que l'on connaît : il convient donc de développer ses connaissances sur l'activité afin d'enrichir sa capacité d'observation et ceci est primordial.

3.3.1. Méthodologie de l'Observation :

Pour être sûr d'observer les savoirs des joueurs et non leurs lacunes, il est préférable d'analyser en situation de jeu les divers rapports de force en présence. Il est important de se construire un outil d'observation méthodique propre à chaque entraîneur. Cette grille d'observation est beaucoup plus fonctionnelle si elle est personnalisée ! Vous trouverez en annexe un modèle qui vous guidera dans l'élaboration de votre propre grille.

3.3.2. Finalités de l'évaluation :

Observer c'est en quelque sorte une évaluation des acquis, il convient donc de pratiquer une telle vérification en situation globale de jeu. Il est important de vérifier si les apprentissages issus des tâches proposées à l'entraînement ont bien fait l'objet de transferts en jeu.

Ceci permet en outre d'ajuster son travail au fil de la saison, de ne pas se disperser en proposant des apprentissages nouveaux si les enseignements antérieur ne sont pas acquis !

L'observation est donc une garantie de l'efficacité de votre planification, elle en est à la fois le point de départ et le moyen de vérifier son impact sur la transformation du joueur et du jeu.

3.4. Construire des séances :

Si tous les précédents points ont été soigneusement élaborés, la construction de la séance proprement dite n'est plus qu'une simple formalité. Les contenus sont tirer verticalement, tout doit y être défini tant les apprentissages technico - tactiques que la physiologie de l'effort…etc.

3.4.1. Méthodologie :

Une séance compte généralement et pour plus de cohérence, trois phases essentielles plus ou moins interpénétrées.

Ces trois phases sont :

- Une phase de présentation.
- Une phase de travail et d'expérimentation.
- Une phase d'évaluation, de vérification.

Il est bien évident que ces trois phases ne sont pas distinctes, il convient de les aménager pour satisfaire aux conditions suivantes.

3.4.1.1. Continuité :

La continuité fait référence à la logique d'apprentissage envisagée, une séance « B » ne peut que suivre la séance « A » et précéder la séance « C ». Il doit exister un véritable continuum des séances et ce continuum fait directement référence à la planification.

3.4.1.2. Variété et alternance :

La variété et l'alternance ne sont que deux notions visant à rendre les séances plus conviviales et intéressantes. La variété fait surtout appel à des exercices différents visant au même apprentissage, quant à l'alternance, il s'agit plus précisément de la présence dans une séance, d'éléments distrayants. Cette alternance permet au joueur de mieux fixer sa vigilance sur les phases essentielles d'apprentissage.

3.4.1.3. Progressivité et hiérarchisation :

Il s'agit là d'une notion réunie sous ces deux termes, qui régie les lois de l'apprentissage. Pour qu'un apprentissage soit efficace il convient de respecter trois lois fondamentales qui sont au handball :

- Le travail du grand vers le petit espace.

- Le travail à faible intensité vers un travail plus soutenu.

- Le travail doit évoluer du général vers le spécifique.

Il existe en effet diverses mesures permettant de hiérarchiser une situation décrite paragraphe

3.5.1.1.

Mais toutes résultent en une réduction de l'espace-temps.

3.5. Pédagogie :

La pédagogie regroupe l'ensemble des stratégies qui vont favoriser le rapport enseignant – enseignés. Ce rapport est a fortiori distinct des contenus d'enseignement proposés tout en y étant intimement rattaché.

En réalité la pédagogie est transférable d'une discipline à l'autre mais par souci d'efficacité il convient de l'adapter à l'objet enseigné et donc évoluer vers une didactique du handball.

3.5.1. Choix des tâches à enseigner :

Ce choix est directement issu de l'évaluation diagnostique que vous aurez pu faire des joueurs et de l'équipe dont vous êtes chargé de transformer. Il convient également de ne pas brûler les étapes et de bien s'assurer que le programme par catégorie d'âge est bien intégré avant d'aller plus loin.

Dans la majeure partie des cas, vous constaterez des niveaux de jeu très inférieurs à celui proposé par la fédération pour la tranche d'âge concernée. Il est dans ce cas préférable de permettre au joueur d'enrichir prioritairement sa technique individuelle, sans oublier que toute action individuelle est à recontextualiser en jeu.

Il est par exemple incontournable de travail en priorité le rapport ballon et les relations passeur – réceptionneur ou passeur – tireur et ce sur toute l'aire du jeu !

3.5.1.1. Paramètre d'évolution de la tâche :

- Par aménagement de l'aire d'opposition.
- En jouant sur la durée et l'intensité de l'opposition
- Par aménagement du rapport de force (groupe de niveau, déséquilibre numérique…)
- Par aménagement des modalités du score.
- Par aménagement des règles de jeu.
- Par modification de la forme ou du nombre de ballons en jeu.

3.5.1.2. Logique de programmation :

L'apprentissage est déstabilisant et demande une forte capacité de traitement, c'est pourquoi il est intéressant de dégager des séquences d'habilité qu'il convient de découvrir, apprendre et automatiser. Cette logique dans la programmation permet de décharger progressivement la capacité du joueur à résoudre une difficulté et ainsi permet progressivement de greffer des niveaux d'habilité supérieurs à partir d'une même information significative.

Il faut savoir à ce sujet que le joueur doit d'abord reconnaître puis agir et ensuite corriger son exécution en fonction des divers facteurs d'incertitudes. Ces facteurs contraignants sont bien évidemment l'adversaire, l'arbitre et bien souvent l'enjeu !

La logique de programmation d'un apprentissage ne doit jamais perdre de vue cet environnement complexe et les règles de mémorisation neurophysiologiques.

3.5.2. Donner du sens :

J'ai parlé plus haut d'information significative, cette sémantique des situations est la base des la traduction motrice que les joueurs pourront proposer.

Mais il ne faut pas se leurrer, si l'acte n'est pas expliqué tant de sa forme que dans sa finalité, alors beaucoup de phase de jeu resteront sans intérêt pour les joueurs. Le joueur en général sait que l'objectif est de gagner mais peu savent comment ! Il est donc très important de justifier vos choix surtout chez les jeunes qui doivent comprendre pourquoi ils font les choses, pourquoi ils ne jouent pas tel ou tel match ou pourquoi sur telle rencontre l'objectif pourrait être différent du simple gain de la rencontre….

3.5.3. Les différents modes d'intervention :

Toutes les approches sont à envisager mais il vous faudra faire le choix le plus adéquate pour arriver à vos fins, tout est question de stratégie !

3.5.3.1. Approche directive :

L'approche directive est une approche qui ne laisse aucune place à la spontanéité, elle convient essentiellement à l'apprentissage de certaines règles de fonctionnement, des règles de sécurité et pour permettre des rajustements rapides d'ordre bio – mécaniques (équilibre, orientation, amplitude…).

3.5.3.2. Approche instructive :

L'approche instructive est beaucoup plus corrective qu'imposée, il s'agit d'ajuster des comportements en expliquant la solution au joueur. Cette approche nécessite la certitude du résultat à savoir un progrès en termes d'efficacité !

3.5.3.3. Approche suggestive :

Cette approche fait une part plus importante à la spontanéité du joueur mais l'intervention de l'entraîneur reste importante dans l'anticipation du résultat. Pour arriver à une bonne efficacité il convient de travailler sur les contenus afin de limiter le nombre de solutions à un problème posé, ceci afin de pouvoir suggérer son comportement au joueur si l'expérimentation reste improductive. Il est tout de même préférable de réaménager la situation avant de souffler la solution, ce n'est qu'une question de temps à disposition !

3.5.3.4. Approche inductive :

Dans ce cas le joueur construit lui même ses habilités et ceci en réponse aux problèmes posés. Le travail de l'entraîneur réside essentiellement dans sa capacité à proposer des tâches hiérarchisées conduisant bien à l'effet escompté. Il est ici dangereux de proposer des situations très éloignées de la réalité du jeu car celle ci génèrent inévitablement une quantité de défauts qu'il faudra bien effacer.

3.5.4. Les communications verbales

Ces communications sont bien souvent révélatrices du niveau d'expertise de l'entraîneur que le simple relevé des contenus de séance.

3.5.4.1. Mise en place, organisation :

Il s'agit de consignes qui ne transforment pas le joueur sur le plan de sa motricité », elles sont donc à bannir progressivement du vocabulaire et pourtant elles constituent plus de 75% de l'intervention orale des entraîneurs débutants !

Il s'agit de tous les « plus vite », « passe autour du plot », « plus fort » et toutes les consignes de mise en place.

Il est certain que ces consignes restent indispensables dans bien des cas mais il convient de progressivement s'en passer en conservant la même base de fonctionnement à la suite d'exercices hiérarchisés, et en habituant le joueur à des règles de fonctionnement immuables (écouter, ne pas perdre de temps…etc.…).

3.5.4.2. Développement Procédural :

Ce sont toutes les consignes qui transforment le joueur à partir de l'aspect visible de son acte. Il s'agit en outre des consignes correctives et instructives qui sont apportées pour aider le joueur à se corriger et à évoluer.

3.5.4.3. Développement informationnel :

Ce sont ici les consignes portant sur la partie non visible d'un acte, sur ce qu'il faut prendre en compte avant, pendant et après une action. Il s'agit donc des cosignes suggestives et inductives ainsi que tous les apports culturels permettant la bonne lecture du jeu.

3.5.4.4. Développement relationnel :

Le développement relationnel est toutes les consignes qui régissent la vie en équipe, la motivation du joueur sa combativité…etc….

3.5.4.5. Retour Affectifs Positifs/Négatifs :

Comme je l'ai dit tout au long de ce document, cette vérification des acquis ne peut se faire qu'en situation globale de jeu et bien souvent en situation exclusive de compétition ! Et ce avec des méthodes d'observation précédemment définies.

4. Niveaux de Jeu de Référence :

Pour ce chapitre il convient de définir quelques notions essentielles que nous retrouverons dans les paragraphes suivants :

- L'espace de jeu effectif est l'espace défini par la disposition périphérique des joueurs, il convient de garder un espace de jeu effectif qui permette de jouer dans un espace-temps adapté au niveau de jeu de votre collectif, soit du plus élargi vers le petit espace (jeu au près) au fur et à mesure que le niveau d'expertise des joueurs augmente.

- Le couloir de jeu direct est le couloir qui mène le joueur vers la cible, chaque joueur doit avoir son propre couloir et ne peut en changer qu'en permutant avec un partenaire. Il s'agit de changement de secteur qui implique une compensation du partenaire concerné par la permutation.

4.1. Les 9-12 ans :

Le Jeu Offensif

Il faut élargir l'espace de jeu effectif en améliorant la progression du ballon par une meilleure occupation du terrain. Il convient également de centrer l'attention de chaque joueur sur la cible en privilégiant le jeu direct s'il est possible.

Plus près de la zone, le jeu doit être essentiellement systématisé sur les couloirs de jeu direct, avec un ballon circulant latéralement.

Le Jeu Défensif

L'accent doit être mis sur les trois fondamentaux qui définissent tout système défensif :

- Freiner la progression.
- Récupérer la balle.
- Protéger sa cible.

Ceci en privilégiant les actions défensives dans les règles, comme la subtilisation et l'interception et ce sur tout le terrain. Pour la protection de la cible il est préférable de privilégier le contre (tout au moins dans cette catégorie d'âge).

Pour le gardien de but, celui-ci doit privilégier les parades à deux mains et des déplacements latéraux ajustés sur le déplacement de la balle.

Les Savoirs Offensif et Défensifs Individuels

Au Plan Biomécanique :

- Recevoir en courant.
- Enchaîner courir - attraper - lancer.
- Lancer à bras cassé.
- Tirer en appui et en suspension et ce sur toute la périphérie de la zone.
- S'équilibrer et orienter.
- Passer latéralement.
- Poursuivre un porteur de balle.
- S'équilibrer entre lui et la cible à protéger.
- Contre, intercepter, subtiliser.

Au Plan Bio-informationnel :

- ***VOIR*** – élargir le champ des possibles pour le porteur de balle.
- ***RECONNAITRE*** – si le couloir de jeu direct est ouvert alors je vais au but, s'il est fermé alors je passe.
- ***CHOISIR*** – jouer en profondeur ou latéralement.
- ***AGIR*** – pour permettre les fondamentaux offensifs (attaquer la cible et/ou conserver la balle).

Au Plan Bioénergétique :

- Développer la capacité aérobie.
- Développer la vitesse et la coordination.

Au Plan Bio-relationnel :

- Jouer et s'amuser, développer le sens de la ruse.
- Aimer le handball.
- Accepter les contraintes du jeu comme les règles, l'adversaire, l'arbitre….
- Vouloir apprendre et progresser.

4.2. Les 13/16 ans

Le Jeu Offensif

A ce niveau le jeu doit permettre d'enchaîner les phases tout terrain et les phases en attaque placée, à faire circuler la balle plus rapidement et plus sûrement, à s 'étager et s'écarter, à jouer dans les intervalles qui définissent le couloir de jeu direct. Les joueurs doivent encore connaître les renversements de circulation de balle et les phénomènes de changements de secteurs avec les compensations que cela implique.

Le Jeu Défensif

Les 13/16 ans doivent pouvoir enchaîner le jeu défensif sur tout le terrain et les phases de défense placée.

Ils doivent également connaître les moyens collectifs d'isoler un porteur de balle (surtout à la périphérie) et surnombrer le secteur du ballon (flottement). Ils doivent donc maîtriser les principes du système homme à homme et commencer à découvrir les principes d'un système de zone qui implique la notion d'aide moins évidente dans une configuration homme à homme.

Les Savoirs Offensifs et Défensifs Individuels

Il convient ici de rappeler que le joueur connaît à cet âge, de profondes modifications corporelles, c'est le temps de la puberté qui fragilise les joueurs et surtout qui déstabilise ceux-ci dans la relation qu'ils peuvent avoir avec leur propre corps. C'est donc le moment d'insister sur la connaissance du jeu plutôt que sur l'efficacité, le travail se veut qualitatif plutôt que quantitatif.

Au Plan Biomécanique :

- Renforcement musculaire harmonieux (et sans charges !).
- Pratiquer des exercices de coordination et de dissociation (beaucoup d'imagerie corporelle).
- Améliorer la souplesse et l'amplitude du mouvement.
- Travailler sur la qualité gestuelle en tenant comptes des gènes corporelles de l'enfant (sinon il se retrouve en situation permanente d'échec et peut démissionner !).
- Travail important sur l'équilibre et l'orientation.
- Les savoirs offensifs sont donc la maîtrise de toutes les formes de tirs ; s'engager, se replacer et se réengager ; attraper en courant, passer en avançant ; et pour finir la maîtrise des appuis pour déborder.

- Les savoirs défensifs sont donc le contrôle, le harcèlement, la neutralisation, le contre, l'interception et la subtilisation, l'alignement et l'étagement, le glissement, le flottement et la dissuasion.
- Les gardiens de but doivent expérimenter diverses formes de parades, mais toujours en privilégiant les deux mains….

Au Plan Bioénergétique :

- Renforcer la capacité aérobie.

- Travailler sur la force explosive en situation d'équilibre.

Au Plan Bio-informationnel :

- ***SE SITUER*** – implique de définir les repères spatio-temporels.

- ***SE DECENTRER*** – prendre en compte la triple information du but, de l'adversaire et du ballon (en attaque).

- ***SE SITUER*** – pris en compte du ballon, de l'adversaire, des partenaires et de l'axe adversaire/but (en défense).

- Et toujours ***VOIR – RECONNAITRE – AGIR.***

Au Plan Bio-relationnel :

- Jouer, s'amuser et ruser.

- Se contrôler tant visuellement que kinestésiquement.

- Aimer le handball

- Se motiver pour apprendre et progresser.

4.3. Les 16/18 ans

Le niveau 16/18 ans reprend les mêmes contenus abordés de façon quantitative.

Les savoirs acquis lors des années précédentes doivent être automatisés, appris sur plus petits espaces ou à des vitesses supérieur.

Les qualités de force entre en ligne de compte.

Le jeu doit évoluer en passant de la simple maîtrise des relations à deux ou trois, vers du grand jeu à cinq ou six. Le rôle du pivot doit être affiné, le surnombre offensif doit être perçu et exploité avec efficacité et les différentes phases de jeu doivent être enchaînées et organisées.

4.4. Les 18/20 ans

L'effort doit être mis sur la stratégie et tous les apprentissages antérieurs doivent être revus régulièrement sous forme de gamme de travail.

La performance doit être la priorité, la formation doit servir ce souci de performance.